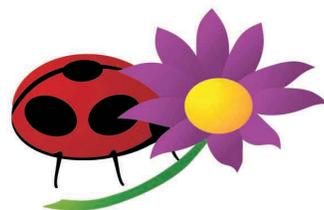


<b>Cómo reducir el estrés</b> 3.1.	<b>El estrés: qué es y cómo manejarlo</b>
<b>Duración:</b> Una hora y 30 minutos.	<b>Resumen de la lección</b> Los clientes aprenderán a identificar y a controlar mejor el estrés.
<b>Preparación</b> * Lea la lección.	<b>Razones para esta lección</b> Controlar mejor el estrés ayuda a tener una vida sana.  <b>Metas</b> Disminuir los niveles de estrés de los clientes.
<b>Material necesario</b> * Gaseosa (soda) de ocho onzas, vaso transparente de ocho onzas, sal y una cazuela, una cacerola o un platillo de metal. * Lápiz o bolígrafo. * Si trabaja con un grupo: rotafolios o pizarra.	<b>Objetivos</b> Los clientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• aprenderán qué les produce estrés en sus propias vidas</li><li>• podrán identificar qué factores les causan estrés</li><li>• llevarán un historial de las sensaciones estresantes</li></ul>
<b>Hojas informativas</b> * Las reacciones al estrés * El diario del estrés * ¿Qué cree usted?	<b>Lección</b> A menudo reaccionamos al estrés sin darnos cuenta.  Llene el vaso con la gaseosa y colóquelo en la cazuela, cacerola o platillo de metal.  Algunas veces sentimos mucha presión:  en el trabajo,  coloque una pizca de sal en la gaseosa;  en la casa,  coloque otra pizca de sal en la gaseosa;  en nuestra vida personal,  coloque otra pizca de sal en la gaseosa.



## El estrés: qué es y cómo manejarlo

para no hablar del estrés que nos produce el tráfico, las llamadas telefónicas, los familiares y otras cosas.



Ponga más pizcas de sal en la gaseosa.

Y si no tenemos cuidado, el estrés aumentará en nuestros interiores y pronto «herviremos» como la gaseosa. ¡Sin una válvula de escape, podríamos explotar!\*

Con frecuencia oímos: «estoy muy tensionado», «mis hijos me causan muchos nervios», «mi jefe me estresa una demasiado». Pero, ¿qué es y cómo se define el estrés?

Nuestra falta de experiencia en situaciones nuevas nos produce estrés. Por ejemplo, si tenemos que hacer un trabajo para el cual no estamos preparados, podemos sentir un poco de estrés. Cuando tenemos **exigencias** para las cuales no contamos ni con los **recursos** ni con los **conocimientos** necesarios nos sentimos abrumados porque no sabemos qué hacer. Lo cual no tiene nada de malo, al contrario, puede ser algo emocionante. No obstante, al comienzo podemos sentirnos incómodos o ¡inclusive nerviosos!

La clave es que algo sea emocionante y exigente sin que nos abruma. Controlar el estrés, saberlo manejar, significa mantenerlo dentro de límites emocionantes y exigentes, límites que nos hagan sentir bien, en lugar de abrumados e inútiles.



Pausa. ¿Hay preguntas? Pregúnteles si entienden el concepto de estrés. En caso contrario, dé más ejemplos de situaciones que producen estrés: no estar preparado para una entrevista o tener demasiados proyectos a la vez. Pídales ejemplos de casos en que se sentían con muchos nervios porque no sabían lo que hacían.

Habíamos hablado antes de cómo manejar el estrés y de los factores que lo producen. Nos sentimos tensionados porque quienes están con nosotros también lo están; tal es el caso cuando hay despidos en el trabajo. Podemos sentir fatiga nerviosa en situaciones tensas. ¿Alguien se ha sentido tensionado por razones indirectas como cuando su cónyuge, hijo o pareja está nervioso por razones que nada tienen que ver con uno?

Las circunstancias son muy importantes en relación con el estrés. Si uno se va a divorciar, puede perder el trabajo y no ha dormido bien durante varios días, el estrés lo va a afectar más que si ha dormido bien, tiene un trabajo seguro y las relaciones con la pareja van bien.

Examinemos algunos de los efectos fisiológicos del estrés. Cuando nuestro cuerpo está estresado, reacciona exactamente como si lo atacaran (teoría GAS de Selye): hace sonar todas las alarmas y se prepara de verdad para pelear o escapar.



Entrégueles la hoja informativa **Las reacciones al estrés**. Empléela para repasar las etapas del estrés y los efectos que produce en el cuerpo.

\* Actividad adaptada de «From Mad to Worse», 1998.

Cuando el cuerpo siente estrés aumenta la presión arterial. Esto está bien, excepto que si la presión arterial se mantiene elevada por un período prolongado, —como cuando hay una situación de estrés que dura mucho—, el cuerpo empieza a sufrir daños. Aquí es cuando el cuerpo empieza a resistir (la segunda flecha). En este momento hay más posibilidades de sufrir de úlceras, hipertensión crónica y asma, y de tener resfriados que duran mucho tiempo. ¿Alguna vez ha tenido un resfriado por más de dos o tres semanas? Acuérdesse ¿tenía mucho estrés en ese momento?

Cuando el cuerpo ha estado así por mucho tiempo, empieza la etapa final, la del agotamiento (muestre la tercera flecha). En ese instante el cuerpo empieza a desgastarse y a desarrollar enfermedades graves. Por esta razón es importante manejar el estrés, ¡para evitar llegar al punto del agotamiento total!

 Pausa. ¿Hay preguntas? Antes de seguir, cerciórese de que entienden las etapas del estrés y los efectos que éste produce en el cuerpo.

Ahora que ya saben qué causa el estrés, tienen que saber cómo manejarlo. Aquí toman el control. Lo hacen al cambiar el comportamiento, analizar lo que pasa, tomar decisiones, recopilar información y creer que si pueden estar en control.

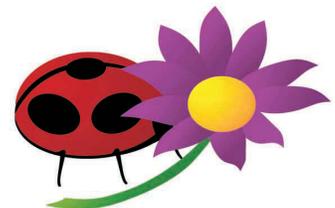
 Pregúnteles qué les produce estrés en la vida y escriba las respuestas en el rotafolios o en la pizarra. Llame «Estrés» a esta lista.

Algunos de los factores que producen estrés son la familia, la comunidad (que incluye el trabajo), el medio ambiente (el tráfico, la contaminación, demasiada gente) y los conflictos internos como querer dejar de fumar pero no lograrlo.

Lo que nos causa estrés puede suceder todos los días, como tener un trabajo que no nos gusta. En esta etapa es determinante tomar el control. Tenemos que dirigir nuestra energía hacia lo que podemos controlar y no hacia lo que no podemos controlar. Miremos algunas formas en que podemos tomar el control.

Se puede tomar el control al cambiar de actitud. Pueda que tenga que ir a un trabajo con un jefe mandón, pero por lo menos es un trabajo seguro.

 Escriba, en el rotafolios o en la pizarra, «Cómo tomar el control» y debajo de este título «actitud».



## El estrés: qué es y cómo manejarlo

Una opción es informarse mejor para tomar una decisión bien fundamentada. Por ejemplo, es posible que usted pueda pasarse a otra parte de la compañía o de que aparezcan otras oportunidades interesantes.

 Escriba, en el rotafolios o en la pizarra, «recopilar más información».

Otra manera de tomar el control es cambiar el comportamiento. Por ejemplo, si el jefe siempre se enoja porque usted llega 15 minutos tarde por la mañana, trate de salir 15 ó 20 minutos antes de la casa.

 Escriba, en el rotafolios o en la pizarra, «cambiar de comportamiento».

Tomar una decisión también es tomar el control. Por ejemplo, si realmente se siente infeliz en el trabajo que tiene, puede empezar a pensar en otras opciones para los próximos seis meses en lugar de tomar una decisión a la carrera. En lugar de ponerse nerviosa al pensar que tiene que tomar una decisión, dese tiempo, piénselo con calma y después tome una decisión bien fundamentada. No confunda esto con ser un «buscaexcusas» que siempre encuentra la excusa perfecta y nunca hace nada. Ponga una fecha y cúmplala.

 Escriba, en el rotafolios o en la pizarra, «tomar una decisión». Pausa. Hable al respecto.

 Cerciórese que las listas «Estrés» y «Cómo tomar el control» estén una al lado de la otra. Repase los temas de la lista del «Estrés» y haga que el participante o el grupo discutan distintas formas de recuperar el control refiriéndose a los temas de la lista «Cómo tomar el control». Por ejemplo, si una de las ideas es «mi esposo nunca lava los platos», el participante o el grupo pueden decir «en lugar de gritar y ponerme de mal genio, le voy a decir a mi esposo lo que pienso y a pedirle, que si está de acuerdo, que tiene que lavar los platos después de que yo prepare la comida». Este es un ejemplo de cambio de comportamiento. Procure establecer una comunicación en lugar de reaccionar con rabia.

 Examine los otros temas de la lista. Continúe con la discusión y haga que los participantes resuelvan los problemas, inclusive cuando las respuestas no pertenezcan a un tema, y déjelos participar siempre y cuando las respuestas solucionen en forma positiva los problemas.

Veamos de qué hemos hablado hoy. Hablamos del origen del estrés, de cómo afecta el cuerpo y aprendimos estrategias para manejarlo. Ahora me gustaría examinar cómo el estrés afecta sus vidas. Qué lo origina todos los días y cómo lo manejan ustedes. Al final me gustaría que ustedes piensen cómo han manejado el estrés y si lo podrían haber hecho mejor.

Este proceso se llama planear. Si no solucionó bien situaciones que producen estrés la primera vez, tiene la oportunidad de aprender con lo sucedido. Repase lo que hizo bien, lo que podría haber hecho mejor y lo que planea hacer la próxima vez. Con este fin, les voy a dar estas hojas de **El diario del estrés**.

 Dele a cada uno 20 hojas de **El diario del estrés**.

Quiero que durante la próxima semana lleven un diario del estrés, que escriban la fecha y la hora en que sintieron estrés, qué pasó cuando lo sintieron, qué reacciones tuvieron, cómo se sintieron y por último, qué hicieron. Por ejemplo, supongamos que su jefe le gritó. Podrían escribir:

Fecha y hora	Circunstancias
Lunes, 10 de la mañana.	Me gritó porque no llegué a tiempo al trabajo.
Reacción física	Pensamientos y sentimientos
Me dio dolor de cabeza y de estómago.	No fue culpa mía. Había tráfico. ¿Por qué me grita?
Acciones	
Me sentí mal. Al llegar a la casa le grité a mi esposo porque no había sacado la basura.	

En este ejemplo se puede ver cómo un estrés puede crear otro estrés y por qué es tan importante descubrir la verdadera causa del estrés. ¡Si lo hacemos podremos romper el círculo vicioso del estrés!

En lugar de parar aquí, quisiera que piensen cómo podrían haber manejado esta situación mejor. Por ejemplo, si llegaron tarde: 1) podrían pedir disculpas inmediatamente por haber llegado tarde, 2) podrían aceptar el regaño del jefe, pero no gritarle a su esposo, 3) podrían salir para el trabajo 15 ó 20 minutos antes al día siguiente, etc. La situación podría haberse manejado mejor de muchas otras formas con el fin de que resulte menos estresante para todos.

Haga el ensayo la próxima semana y vea que tal le resulta.

 Entrégueles la hoja **¿Qué cree usted?** Repase las respuestas de los clientes y acláreles los conceptos que puedan tener confusos.

### Actividades Educativas

- Explique las técnicas de respiración profunda.

### Lecciones relacionadas

- Cómo reducir el estrés 3.2. Cómo su estilo de vida podría protegerlo del estrés.
- Cómo reducir el estrés 3.3. Cómo manejar el estrés en forma más efectiva.





## Las reacciones al estrés

# ESTRÉS

El cuerpo hace sonar todas las alarmas

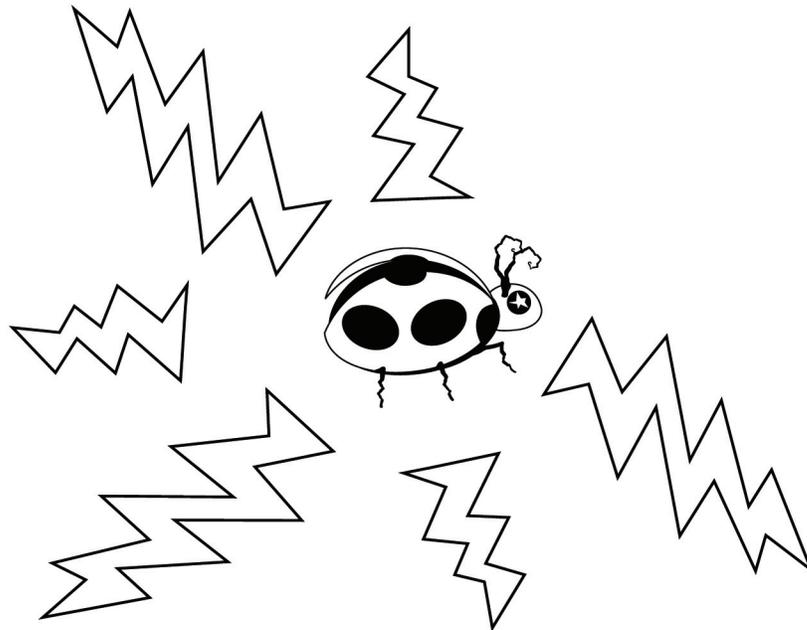
Your body is alarmed

El cuerpo comienza a resistir

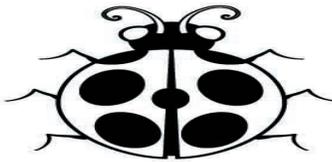
Your body begins resisting

El cuerpo se agota

Your body is exhausted







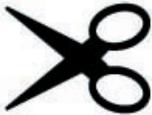
# El estrés: qué es y cómo manejarlo

## ¿Cuál es su opinión?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
El estrés puede causarle daño a mi salud.					
Me siento capaz de manejar el estrés.					
El estrés de otras personas me puede afectar.					

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Cómo reducir el estrés 3.1



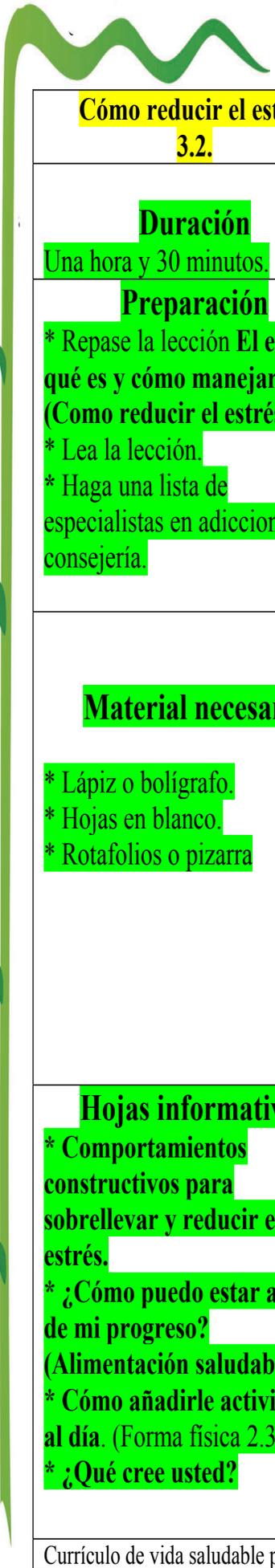
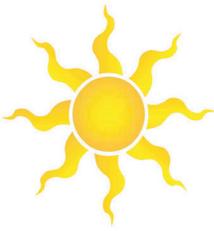
# El estrés: qué es y cómo manejarlo

## ¿Cuál es su opinión? Hoja de respuestas

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
El estrés puede causarle daño a mi salud.					
Me siento capaz de manejar el estrés.					
El estrés de otras personas me puede afectar.					

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Cómo reducir el estrés 3.1.



**Cómo reducir el estrés**  
**3.2.**

**Duración**  
Una hora y 30 minutos.

**Preparación**  
\* Repase la lección **El estrés: qué es y cómo manejarlo. (Como reducir el estrés 3.1.)**  
\* Lea la lección.  
\* Haga una lista de especialistas en adicciones y consejería.

**Material necesario**  
\* Lápiz o bolígrafo.  
\* Hojas en blanco.  
\* Rotafolios o pizarra

**Hojas informativas**  
\* **Comportamientos constructivos para sobrellevar y reducir el estrés.**  
\* **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso? (Alimentación saludable 1.2.)**  
\* **Cómo añadirle actividades al día. (Forma física 2.3.)**  
\* **¿Qué cree usted?**

**Cómo su estilo de vida podría protegerlo**

**Resumen de la lección**  
Las participantes aprenderán a utilizar características de su estilo de vida para controlar el estrés.

**Razones para esta lección**  
Controlar el estrés ayuda a llevar una vida saludable.

**Metas**  
Utilizarán comportamientos saludables para manejar el estrés.

**Objetivos**  
Aprenderán a utilizar el ejercicio, la nutrición, el sueño y la diversión para manejar el estrés.

**Lección**  
El estrés causa un impacto profundo nuestras vidas: puede afectar la salud, nuestras relaciones e inclusive los sentimientos que tenemos en relación con nosotros mismos. El estrés sí existe y por eso tenemos que aprender a lidiarlo en la mejor forma posible.

Hoy veremos cómo algunas estrategias del estilo de vida, y el estilo de vida mismo, nos pueden ayudar a manejar y a prevenir el estrés. Pero antes, repasemos los efectos del estrés en la salud:

 Repase lo principal de la lección **El estrés: qué es y cómo manejarlo. (Cómo reducir el estrés 3.1.)**. Señale que el estrés eleva la presión arterial, empeora ciertos problemas como las úlceras, el asma, la diabetes, y puede provocar la aparición de determinados males.

Además de causar semejantes estragos en el cuerpo, también afecta cómo lo tratamos. Por ejemplo, cuando estamos estresados, podemos participar en actividades perjudiciales para la salud.



## Cómo su estilo de vida podría protegerlo del estrés

Por ejemplo:

- comer mucho o muy poco
- hacer ejercicio con menos frecuencia
- dormir mucho o muy poco
- fumar más
- tomar alcohol con más frecuencia o en grandes cantidades
- autorrecetarse otras medicinas

Todo lo anterior podría perjudicar la salud. Si uno no se alimenta bien, el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para funcionar como debe y podrían aumentar el riesgo de sufrir de muchas enfermedades como cáncer, derrames cerebrales y enfermedades del corazón.

 Repase la lección **Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?** (**Alimentación saludable 1.2.**). Subraye que el cuerpo necesita una variedad de nutrientes para funcionar bien, los cuales se obtienen con una dieta balanceada. Por esta razón uno debe comer una variedad de porciones en cantidades moderadas.

 Ayúdeles a preparar un menú como modelo. Emplee la hoja de ejercicios de **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** que está en la lección **Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?** para cerciorarse de que cumplen con las porciones de cada grupo de acuerdo con las recomendaciones.

Además de comer mucho o muy poco, uno puede gastar menos energía, es decir, no hacer la cantidad necesaria de ejercicio. El adulto promedio debería hacer 30 minutos de ejercicio diarios. El ejercicio ayuda a mantener los huesos sanos, las articulaciones flexibles y produce una sensación de bienestar total.

 Repase la lección **En forma a los 40... y más allá (Forma física 2.3.)**. Recalque que para mantener una buena condición física, lo importante es que las rutinas tengan una variedad de ejercicios como: caminatas, ejercicios aeróbicos en el agua o en sillas, yoga, jardinería, etc.

 Ayúdeles a completar la hoja de ejercicios **Cómo añadirle actividades al día** de la lección **En forma a los 40... y más allá** y, de ser posible, examine los planes que tienen para una próxima reunión. Las actividades físicas, además de generar beneficios físicos, dan una sensación de bienestar total. Gracias al ejercicio el cuerpo produce endorfinas, las hormonas del placer, las cuales lo hacen sentir a uno contento.

El ejercicio también hace que uno aumente la confianza en sí mismo, sienta que ha alcanzado un logro y le permite tener unos minutos al día para recoger los pensamientos, hacer planes y resolver problemas. Mantener una rutina fija durante momentos de tensión es muy importante.

Dormir también es parte importante en la prevención del estrés. Cuando uno está dormido el cuerpo está trabajando fuertemente. ¿Sabía que el cuerpo se repone durante mientras uno duerme? Es cierto. Si uno no duerme lo suficiente, el cuerpo no puede reponerse como es debido. Cuando uno está muy tensionado, podría no dormir lo suficiente y aunque parezca difícil, hay que procurar dormir ocho horas todas las noches, que es lo recomendado. Si le cuesta trabajo dormir, trate de hacer lo siguiente:

- Acuéstese y despiértese todos los días a la misma hora.
- Haga ejercicio más de tres horas antes de acostarse.
- No tome alcohol antes de acostarse.
- Limite la cantidad de cafeína durante el día y por la noche.
- Lea un libro en lugar de ver televisión antes de acostarse.
- No mire televisión en la cama.
- Haga ejercicios de relajación.

Otros hábitos y comportamientos pueden agravarse cuando uno está estresado como aumentar el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas. En caso de que le suceda esto, tiene que buscar las raíces del estrés.

 Repase la lección de **El estrés: qué es y cómo manejarlo (Cómo reducir el estrés 3.1.)**. Recuérdeles que el estrés viene de muchas partes y que es importante identificar lo que causa el estrés para preparar un plan de acción con el fin de prevenirlo en el futuro. Una forma de hacerlo es llevando un diario del estrés.

 Ayúdeles a completar la hoja de ejercicios de **El Diario del estrés** en la lección **El estrés: qué es y cómo manejarlo (Cómo reducir el estrés 3.1.)**. Procure reunirse con los participantes para examinar las causas del estrés, las reacciones antes esas causas y los planes que tienen para reaccionar en una forma más constructiva en el futuro. Si tiene tiempo, examine la hoja de ejercicios del **Plan de acción constructivo** de la lección **Cómo manejar el estrés en forma más efectiva (Cómo reducir el estrés 3.3.)**.



## Cómo su estilo de vida podría protegerlo del estrés

Si descubre que sus planes no funcionan y sus hábitos no cambian, busque ayuda. Llame al *Servicio nacional de remisión a especialistas en drogadicción* al 1-800-662-HELP y averigüe si hay un centro en su área para el tratamiento de la drogadicción. También puede llamar a Alcohólicos Anónimos para ver si tienen un capítulo en su área y para dejar de fumar llame a *La Línea de Ayuda para Fumadores de California* 1-800-NO-FUME.

Examine las lecciones **¿Quiere dejar de fumar? (Cómo controlar las adicciones 4.1.)** y **¿Bebe con moderación? (Cómo controlar las adicciones 4.2.)** si cree que los participantes se beneficiarán.

Podrán ver los estragos que causa el estrés en la salud: eleva la presión arterial, empeora ciertas enfermedades como el asma o la diabetes y puede provocar la aparición de otras. Podrían suceder otras cosas como no alimentarnos bien, hacer menos ejercicio, dormir mal y practicar hábitos perjudiciales.

Para evitar que esto suceda, he preparado cuatro temas principales: la alimentación, en forma, una dormidita y la diversión.

Escriba «Alimentación», «En forma», «Dulce sueño», y «Diversión» en el rotafolios o en la pizarra.

Es fácil:

- Alimentación. Para que el cuerpo funcione bien tiene que recibir sin falta los nutrientes que necesita. Ya hicimos un plan para lograr este fin (vea la hoja de ejercicios **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?**).
- En forma. No deje de hacer 30 minutos de ejercicio todos los días. También hicimos planes al respecto (ver la hoja de ejercicios **Cómo añadirle actividades al día**).
- Dulce sueño. Asegúrese de dormir ocho horas, como mínimo, todas las noches. El cuerpo necesita descansar y reponerse.
- Diversión. Es importante dedicarle tiempo a la diversión como salir a caminar, ir al cine, escribir un diario y escuchar la música. Piense en las actividades que le gusta hacer y encuéntrales el tiempo necesario todos los días.

Entrégueles la hoja de los **Comportamientos constructivos para sobrellevar y reducir el estrés**.

Estos cuatro temas parecen fáciles pero hacerlos parte de nuestra vida diaria es un reto total que una vez superado produce una gran satisfacción.

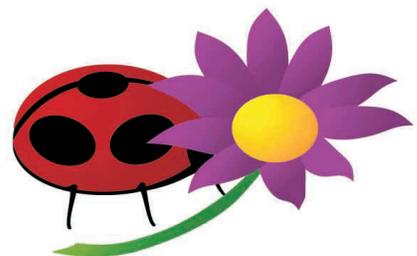
Entrégueles la hoja de **¿Qué cree usted?** y examine las respuestas con los participantes. Repase lo más importante de la lección y deles tiempo para que hagan preguntas.

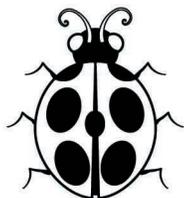
## Actividades educativas

- Pídale a un instructor de yoga que les enseñe unas posiciones sencillas.
- Pídale a un dietista (especialista en dietas y nutrición) (ver *Pregúntele a un dietista* en el *Apéndice*) que les dé una presentación sobre los principios generales de la nutrición.
- Envíelos a los especialistas de acuerdo con las necesidades que tengan.

## Lecciones relacionadas

- **Cómo reducir el estrés 3.1. El estrés: qué es y cómo manejarlo\*.**
- **Cómo reducir el estrés 3.3. Cómo manejar el estrés en forma más efectiva.**
- **Alimentación saludable. Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide que usamos como guía?**
- **Forma física 2.3. En forma a los 40... y más allá.**
- **Cómo controlar las adicciones 4.1. ¿Quiere dejar de fumar?**





## Comportamientos constructivos para sobrellevar y reducir el estrés

<b>Escuche música</b>	<b>Salga de la casa</b>
<b>Rece</b>	<b>Disfrute de la naturaleza</b>
<b>Escriba un diario</b>	<b>Busque la compañía de otros</b>
<b>Haga una lista</b>	<b>Disfrute del humor</b>
<b>Medite</b>	<b>Descanse más</b>
<b>Obtenga información</b>	<b>Enfrentese a un problema</b>
<b>Practique yoga</b>	<b>Juegue</b>
<b>Escriba las cosas por las cuales está agradecido</b>	<b>Mejore el ambiente en que vive</b>
<b>Vaya a una obra de teatro</b>	<b>Trate de pensar en forma racional</b>
<b>Dedíquese a un pasatiempos</b>	<b>Ponga en práctica cómo solucionar problemas</b>
<b>Camine, corra y ejercítese</b>	<b>Ríase</b>
<b>Pida ayuda</b>	<b>Estírese</b>
<b>Mire lo positivo de las cosas</b>	<b>Escriba las cosas por las cuales está agradecido</b>

Adaptado de «Life in the Stressed Lane», 1995, de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association).

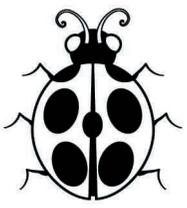


## Cómo su estilo de vida podría protegerlo del estrés

### ¿Qué cree usted?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Me puede dar estés si tomo alcohol en grandes cantidades.					
Creo que puedo manejar el estrés					
Dormir me puede ayudar a que maneje mejor el estrés.					



## Cómo su estilo de vida podría protegerlo del estrés

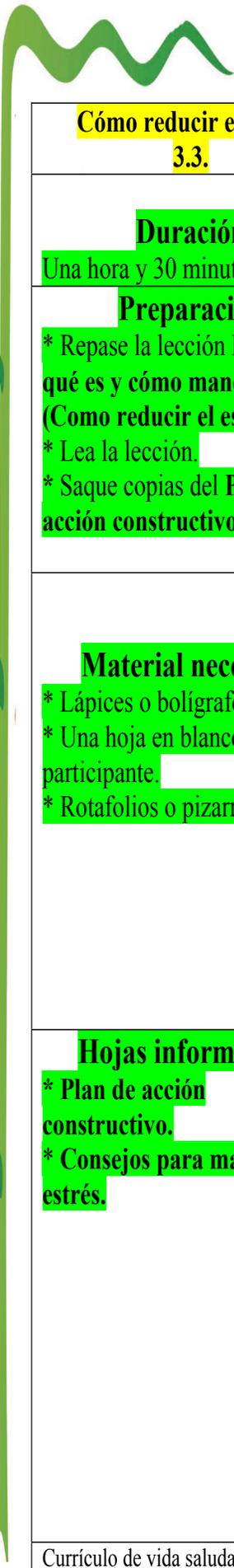
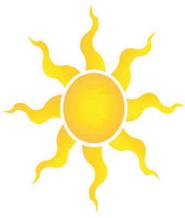
### ¿Qué cree usted? Hoja de respuestas

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Me puede dar estés si tomo alcohol en grandes cantidades.					
Creo que puedo manejar el estrés					
Dormir me puede ayudar a que maneje mejor el estrés.					

Tomar alcohol con más frecuencia, en grandes cantidades, o autorrecetarse con otras drogas o medicamentos, podrían ser signos de que una persona no sabe controlar el estrés.

Es posible que las personas estresadas no duerman bien. Repase las estrategias sobre cómo dormir mejor.



<b>Cómo reducir el estrés 3.3.</b>	<b>Cómo manejar el estrés en forma más efectiva</b>
<b>Duración</b> Una hora y 30 minutos.	<b>Resumen de la lección</b> Los participantes crearan planes de acción para manejar mejor el estrés.
<b>Preparación</b> * Repase la lección <b>El estrés: qué es y cómo manejarlo. (Como reducir el estrés 3.1.)</b> * Lea la lección. * Saque copias del <b>Plan de acción constructivo.</b>	<b>Razones para esta lección</b> Controlar el estrés ayuda a llevar una vida saludable.  <b>Metas</b> Los participantes utilizarán los planes de acción para aliviar las situaciones estresantes en sus vidas.
<b>Material necesario</b> * Lápices o bolígrafos. * Una hoja en blanco por participante. * Rotafolios o pizarra	<b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprenderán una técnica sobre cómo darle prioridad a las situaciones en la vida.</li><li>• Crearán un plan de acción.</li></ul> <b>Lección</b> El estrés causa un impacto profundo en nuestras vidas: puede afectar la salud, nuestras relaciones e inclusive los sentimientos que tenemos en relación con nosotros mismos. El estrés sí existe y por eso tenemos que aprender a lidiarlo en la mejor forma posible. Hoy hablaremos de estrategias para que el estrés no nos abrume.
<b>Hojas informativas</b> * <b>Plan de acción constructivo.</b> * <b>Consejos para manejar el estrés.</b>	Repasemos brevemente cómo el estrés afecta el cuerpo.  Repase lo principal de la lección <b>El estrés: qué es y cómo manejarlo. (Cómo reducir el estrés 3.1.)</b> . Señale que el estrés eleva la presión arterial, empeora ciertos problemas como las úlceras, el asma, la diabetes, y puede provocar la aparición de determinados males.  Ahora que sabemos los males que causa el estrés en la salud, miremos una estrategia para manejarlo mejor. 

## Cómo manejar el estrés en forma más efectiva

Como ya hemos mencionado el estrés puede tener diversos orígenes como la familia, las amistades, el trabajo, las condiciones en que vive y el dinero, para no hablar de otros escollos diarios. Una forma de enfrentarse a los orígenes del estrés es crear un plan de acción, que no es otra cosa que un mapa que nos dice adónde vamos y cómo vamos a llegar allá.



Entrégueles la hoja de trabajo **Plan de acción constructivo**.

Para crear un plan de acción primero tienen que saber la meta que quieren alcanzar. ¿Cuáles son sus metas personales? Medite al respecto por un momento y escribalas en la sección que dice «Voy a ...»



Deles de tres a cinco minutos para que piensen en una meta personal.

Ahora determine cuándo piensa alcanzar esa meta. Digamos, por ejemplo, que quiere dejar de fumar. En «Voy a...» escriba *dejar de fumar*. Ahora, en la sección que dice «Para esta fecha...» escriba 12 de noviembre de 200xx. Piense ahora cómo va a alcanzar esa meta. Lo siguiente le podría ayudar:

- Deshacerse de los ceniceros.
- Comprar cajetillas de cigarrillos en lugar de cartones.
- Poner una cita con el doctor para hablar sobre los reemplazos de la nicotina.
- Poner una cita con el dentista.
- Comprarse un regalo con el dinero ahorrado.

Estos son ejemplos de cosas que lo pueden ayudar a tener éxito. Escribalos en «¿Qué tengo que hacer para aumentar las posibilidades de alcanzar mis metas? Ahora escriba los obstáculos para alcanzar su meta. Escribalos en «Obstáculos». Basados en el ejemplo anterior, algunos problemas para dejar de fumar podrían ser:

- Mi cónyuge fuma.
- Mis amistades fuman.
- Cuando fumo puedo tomar un descanso en el trabajo.
- Fumar me calma.

Piense en cómo superar esos obstáculos. Por ejemplo:

- Le voy a pedir a mi cónyuge que fume afuera.
- Le voy a pedir a mis amigos que no me ofrezcan cigarrillos.

- En lugar de fumar durante mi descanso, voy a caminar diez minutos.
- Cuando me ponga de mal genio voy a respirar profundo y contar hasta diez.

Escríbalos en «Así voy a superar los obstáculos». ¿Ve cómo el plan va tomando forma? No sólo superamos la etapa de lo que queríamos hacer (dejar de fumar para el 12 de noviembre de 20xx), sino que además examinamos dos aspectos importantes: ayudas y obstáculos para lograr nuestras metas. Pero no nos detuvimos ahí, avanzamos un poco más al crear un plan para superar lo que se interponga en nuestra meta.

 Pausa. ¿Alguna pregunta? Si parecen confusos, dé otro ejemplo. Pídales que le den un ejemplo personal y ayúdelos si es necesario.

Como todo plan es necesario que nos preguntemos ¿funcionó? En caso negativo, ¿por qué no? ¿cómo podemos cambiarlo? Después de examinarlo podemos crear un nuevo plan de acción. Por ejemplo, si ya es el 21 de noviembre de 20xx y seguimos fumando, tenemos que averiguar por qué. Algunas posibles respuestas pueden ser:

- Salí con mis amigos y me fumé un cigarrillo.
- Me puse a conversar con mis amigos durante el descanso en lugar de caminar.

Piense ahora qué hacer para superar esas nuevas barreras. Puede:

- salir con amigos que no fuman durante unas semanas;
- usar otra entrada y salida para que no tenga que pasar por donde están los que fuman durante el descanso.

¿Ve cómo un plan de acción lo lleva a otro? Por eso es que los planes de acción son útiles: nos pueden ayudar en momentos de estrés, son herramientas que nos ayudan a establecer metas personales y a superar lo que se interponga en nuestras metas. Al tener un plan listo, podemos sentir menos estrés cuando pasa algo inesperado.

Otra manera de manejar el estrés en forma más efectiva es establecer prioridades: clasificamos las cosas según su importancia o el tiempo en que tenemos que hacer algo. Supongamos que tenemos diez cuentas que pagar: dos vencen el diez, tres el 12 y cinco el 30 y que tenemos poco dinero. Habrá que pagar según el orden de prioridades. Si le pagan el 15 y el 30 de cada mes, pague las primeras cinco cuentas con el primer cheque que reciba (dos vencen el diez y tres el 12) y las otras cinco con el último cheque (las que vencen el 30). Esto es pagar por orden de prioridades. El estrés financiero no ha desaparecido del todo, pero por lo menos tiene un plan.



## Cómo manejar el estrés en forma más efectiva

Tener un plan disminuye el estrés. Como hemos dicho, la clave para manejar el estrés es poder controlarlo lo más posible y en esta forma no nos sentiremos tan abrumados.

Entonces, establezcamos un orden de prioridades con una cosa, nuestras cuentas. A la mayoría de nosotros más de una cosa nos causa estrés y por eso establecer prioridades resulta útil. Dediquemos unos minutos para hacer una lista de las cosas más importantes que nos producen tensión en la vida.

Deles diez minutos para que escriban la lista. Si tienen dificultades, mencione algunas de las cosas que originan el estrés:

- la familia
- el trabajo
- la comunidad
- los hechos más importantes de la vida (el matrimonio, el divorcio, un funeral)
- el dinero
- el tiempo

Pregúnteles si alguna de estas cosas les causa estrés y recuérdelos que el estrés puede ser muy sutil. Por ejemplo, pueden estar preocupados porque no saben si les va a alcanzar para hacer el mercado este mes, pagar la cuenta de la luz, ir al médico o comprar gasolina para el carro.

Ahora, examine su lista y decida qué tiene que hacer hoy o mañana. Escriba el número uno al lado de esas cosas. Después mire la lista y decida qué tiene que hacer la semana entrante. Escriba el número dos al lado de esas cosas. Ahora decida qué cosas pueden esperar una semana o un poco más. Ponga el número tres al lado de esas cosas. Examine su lista una vez más y ponga en un grupo todas las cosas que tienen el número uno, en otro grupo las que tienen el dos y en otro las que tienen el tres. Las cosas del grupo uno las tiene que hacer inmediatamente, las del dos las tiene que hacer después del grupo uno, pero antes del grupo tres. Por último, tiene que hacer las cosas del grupo tres, pero tiene que esperar hasta terminar con el grupo uno y el dos. Por ejemplo:

Prioridad	Acción
3	Cambiar el aceite
1	Cobrar el cheque
2	Hacer el mercado
1	Reunirme con la maestra de Rosa
2	Pagar las cuentas (electricidad, gas, tarjetas de crédito)
2	Hacer una cita con el médico
1	Cuidar los hijos del vecino

2	Terminar de lavar la ropa
	Otro:
	Otro:

Habrás notado que puede dividir ciertas tareas en partes más pequeñas. Por ejemplo, si tiene que llevar el carro al mecánico, puede hacer una lista de mini prioridades. Primero tiene que poner una cita (prioridad uno), después puede que tenga que pedir permiso para salir del trabajo para llevar el carro (prioridad dos) y además puede que tenga que encontrar otra ruta para ir al trabajo (prioridad dos también). Al crear esta lista de mini prioridades no se va a sentir tan abrumado como si tuviera que memorizar todas estas cosas.

Una vez que tenga la lista de prioridades puede hacer la lista de cosas por hacer. Puede usar la lista de prioridades para planear el horario diario o semanal. En lugar de sentir que tiene que hacer todo **inmediatamente**, sabrá lo que necesita hacer esta semana, la entrante y las que vienen después. Las cosas cambian, pero al menos tiene un plan general.

Otras cosas que puede hacer para manejar el estrés son:

- Divida lo que tiene que hacer en actividades más pequeñas.
- Sincronice las actividades con el tiempo disponible para hacerlas. Por ejemplo, si tiene que salir del trabajo, tomar el autobús y 15 minutos después cumplir una cita en la clínica, lo mejor sería que aplase la cita. El autobús podría llegar tarde, perdería la cita y habría hecho un viaje inútil. Lo mejor es tener un margen de seguridad de media hora.
- Combine los viajes con las tareas que pueda.
- Delege lo más que pueda.
- Evite todo lo que hace perder el tiempo.
- Pida ayuda.
- Acepte para sí que tiene demasiadas cosas por hacer.
- Aprenda a decir **no**.
- Desacelere y concéntrese en hacer un proyecto a la vez.
- Póngase metas a largo y a corto plazo que sean factibles y manejables.
- Mejore el apoyo social.
- Hable con los seres queridos.
- Visite las amistades y la familia.
- Busque el tiempo para hacer lo que le gusta.
- Desarrolle la habilidad de solucionar las cosas.
- Mejore el control personal.
- Mejore la comunicación y reduzca la pasividad.



## Cómo manejar el estrés en forma más efectiva

Entrégueles los **Consejos para manejar el estrés**. Examine renglón por renglón y dé ejemplos específicos.

Cuando empieza a sentir estrés piense en las diferentes formas en que se maneja. Recuerde que cierta cantidad de estrés es bueno, lo malo es que cuando el estrés nos apabulla perjudica la salud. Cuando empieza a alcanzar niveles dañinos necesitamos identificar lo que nos causa estrés, controlarlo y determinar cómo lo vamos a prevenir en el futuro.

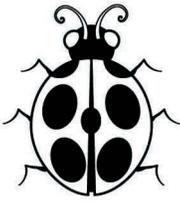
Para la próxima semana procuren poner en práctica el plan de acción y observen qué tan bien funciona. Si encuentran problemas, busquen alternativas para mejorar el plan.

Repase lo más importante de la lección. De ser posible, ponga una cita con los participantes para examinar las hojas de trabajo del **Plan de acción constructivo**.

### Lecciones relacionadas

- Cómo reducir el estrés 3.1. El estrés: qué es y cómo manejarlo.
- Cómo reducir el estrés 3.2. Cómo su estilo de vida podría protegerlo del estrés.





## Plan de acción constructivo

**Haga un plan de acción constructivo para una cosa que quiere lograr**

**Voy a** \_\_\_\_\_

**Para esta fecha** \_\_\_\_\_

**¿Qué tengo que hacer para aumentar las posibilidades de alcanzar mis metas?**

---

---

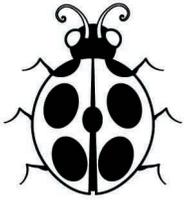
---

<b>Obstáculos</b>	<b>Así voy a superar los obstáculos</b>

**¿Funcionó el plan?**

**Si no funcionó, ¿por qué no?**

**¿Qué cambios puedo hacer para la próxima vez?**



## Consejos para manejar el estrés

- **Divida lo que tiene que hacer en actividades más pequeñas.**
- **Sincronice las actividades con el tiempo disponible para hacerlas.**
- **Combine los viajes con las tareas que pueda.**
- **Delegue lo más que pueda.**
- **Evite todo lo que hace perder el tiempo.**
- **Pida ayuda.**
- **Acepte para sí que tiene demasiadas cosas por hacer.**
- **Aprenda a decir *no*.**
- **Desacelere y concéntrese en hacer un proyecto a la vez.**
- **Póngase metas a largo y a corto plazo que sean factibles y manejables.**
- **Mejore el apoyo social.**
- **Hable con los seres queridos.**
- **Visite las amistades y la familia.**
- **Busque el tiempo para hacer lo que le gusta.**
- **Desarrolle la habilidad de solucionar las cosas.**